

Gesunde Ernährung: Bewusst essen und genießen



24.02.2010

Gesunde Ernährung heißt vor allem: möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost. Wer neugierig auf Essen und Kochen ist, bei dem kommen positive Effekte fast von allein. test.de erklärt einige wenige Ernährungsgrundsätze und gibt einen Einblick in die schmackhafte Vielfalt der Lebensmittel.

Gesunde Ernährung

- [Startseite Special](#)
- [Der ideale Speiseplan](#)
- [Essgewohnheiten in der Familie](#)
- [Obst und Gemüse](#)
- [Tierische Lebensmittel](#)
- [Sojaprodukte](#)
- [Rund um Hygiene](#)
- [Irrtümer und Mythen](#)
- [Tabelle: Rezepte mit Pfiff](#)
- [Tipps zum Einkauf](#)
- [Nahrungsergänzung](#)
- [Tabelle: Vitamine](#)
- [Tabelle: Mineralstoffe](#)
- [Tabelle: Ballaststoffe](#)
- [Tabelle: Aktuelle Tests](#)

Wer auf seine Ernährung achtet, braucht keine Diät. Bewusstes Essen gepaart mit Bewegung hält fit und macht Spaß. Dieses Special zeigt Ihnen, dass gesundes Essen ganz einfach ist. Es informiert über:

- [Den idealen Speiseplan](#) für eine gesunde Ernährung
- [Essgewohnheiten in der Familie](#) mit Kindern
- Vielfalt: [Obst und Gemüse](#), [Tierische Lebensmittel](#) und [Sojaprodukte](#)
- [Rund um Hygiene](#) in der Küche
- [Irrtümer und Mythen](#) der Ernährung
- Leckere [Rezepte](#) für eine ausgewogene und gesunde Kost
- Gezielte [Tipps zum Einkauf](#) frischer Lebensmittel

- Falsche Versprechen sogenannter [Nahrungsergänzung](#)
- Wirkung von [Vitaminen](#), [Ballaststoffen](#) und [Mineralstoffen](#)
- [Aktuelle Tests](#) der Stiftung Warentest zum Thema Ernährung.

Kochbücher der Stiftung Warentest

Wer sich mit Kochen und Essen lieber in Buchform beschäftigen will, findet Anregungen und Tipps in folgenden von der Stiftung Warentest herausgegebenen Kochbüchern:

- [Sehr gut kochen](#)
- [Clever kochen, besser essen](#)
- [Das neue Kochbuch durchs Jahr.](#)

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Der ideale Speiseplan](#)

Gesunde Ernährung: Der ideale Speiseplan



24.02.2010

Die goldenen Grundsätze für gesunde Ernährung heißen Abwechslung und Maß halten. Darüber hinaus gibt es ein paar Tipps, die es zu beachten lohnt. Für individuelle Vorlieben bleibt trotzdem genügend Platz. Und immer gilt: Entspannt essen, denn den einen idealen Speiseplan für jeden Menschen und jede Situation gibt es nicht.

Studien mit Vorsicht genießen

Höchst umstritten ist die Frage, was gesundes Essen ausmacht. Zahlreiche Studien, Ratgeber und Medien vertreten Standpunkte, die sich oft widersprechen: Jahrzehntlang war etwa Fett verteufelt, mittlerweile ist der Schmierstoff des Geschmacks teilweise rehabilitiert. Dass die Ernährungswissenschaftler zu solch unterschiedlichen Ergebnissen kommen, hängt auch mit ihrem Forschungsgegenstand zusammen: Gesundheit wird durch viele Faktoren beeinflusst, nicht nur durch Ernährung. Außerdem ist es kompliziert und aufwendig, das Essverhalten von Menschen genau zu erforschen. Oft sind die Studien nur auf bestimmte Probandenkreise begrenzt oder widmen sich einem einzigen Inhaltsstoff, ohne alle sonstigen Parameter berücksichtigen zu können. Endgültige Beweise für positive Wirkungen von einzelnen Lebensmitteln oder Nährstoffen gibt es fast gar nicht. Deshalb sollten interessierte Laien allzu eindeutigen Versprechen und Geboten mit Skepsis begegnen.

Ernährungskonzepte für jeden?

So verschieden Menschen sind, so verschieden müssten Ernährungsratgeber sein. Und selbst für den Einzelnen ist es schwierig, den passenden idealen Speiseplan zusammen zu stellen. Lebensmittelunverträglichkeiten, unterschiedlicher Energiebedarf, genetische Veranlagung: Vieles beeinflusst, was im Einzelfall gesund ist. Hören Sie daher vor allem auf ihren Körper und ernähren Sie sich bewusst. Einige einfache Grundsätze helfen dabei:

- **Je abwechslungsreicher, desto besser.** Bananen enthalten andere Nährstoffe als Äpfel. Um von allen Vitaminen und Mineralstoffen etwas zu bekommen, sollte nicht immer das gleiche Obst auf dem Teller landen. Das gilt auch für andere Lebensmittel: Ob Nudeln, Reis oder Kartoffeln, ob Rosenkohl, Fenchel oder Spinat, ob Fleisch, Fisch oder Käse - die Mischung macht's.
- **Maß halten.** Wer jeden Tag aus Gewohnheit Unmengen von Süßigkeiten oder auch Fleisch in sich hineinstopft, verliert früher oder später wahrscheinlich völlig die Lust daran. Genießen Sie lieber bewusst und Sie werden mehr Spaß am Essen haben. Grundsätzlich gilt: In zu großen Mengen kann alles schädlich sein. Ganz verzichten müssen Sie aber auch auf nichts.
- **Zeit nehmen.** Kochen Sie selber und bestimmen damit, was auf dem Teller landet. Das macht Freude und weckt Lust auf die Lebensmittelvielfalt. Nehmen Sie sich Zeit für Kochen und Essen. Das regt den Appetit an und schafft Raum für bewusste Ernährung.
- **Natürliche Lebensmittel verwenden.** Verarbeitete Produkte enthalten oftmals weniger Nährstoffe als die ursprünglichen Lebensmittel. Auch künstliche Zusätze gleichen das meist nicht aus. Nährstoffe entfalten ihre Wirkung in der Regel am besten in ihrem natürlichen Zusammenhang. Das Motto dieser Ernährungslehre lautet: Iss Nahrung, nicht Nährstoffe. Also beispielsweise eine Paprika statt Vitamin C und Karotinoiden in Pillenform.
- **Ausreichend trinken.** Das ist einfacher, als viele Ratgeber es weismachen wollen. Rund 1,5 Liter am Tag reichen vollkommen aus. Und: Dazu zählen auch Kaffee und Tee. Wasser gilt als das Nonplusultra. Auch verdünnte Säfte dürfen dabei sein. Tipps für [Richtiges Trinken](#).

Veränderungen der Essgewohnheiten brauchen Zeit: Wer von heute auf morgen alles über den Haufen wirft, kann damit fast nur scheitern. Erweitern Sie lieber schrittweise Ihre Gewohnheiten, indem Sie Neues versuchen. Beispiel: Wer bisher kaum Gemüse mag, sollte immer mal wieder bewusst eine neue Sorte probieren. Dabei wirklich auf den Geschmack achten, denn dann gewöhnt sich der Gaumen schneller daran. Und schmackhaftes Essen sollte die Basis jeder Ernährung sein.

Falsche Fixierung aufs Gewicht

Viele Menschen fangen an, sich mit ihrer Ernährung zu beschäftigen, weil sie unzufrieden mit ihrem Gewicht sind. Kein Wunder: Laut aktuellen Zahlen aus der Nationalen Verzehrsstudie gelten in Deutschland zwei Drittel der Männer und rund die Hälfte aller Frauen als übergewichtig. Verbreiteter Gradmesser für Übergewicht ist der Body-Mass-Index (BMI), ein Quotient, der sich aus Körpergewicht und -größe errechnet. Der Index allein ist aber allenfalls ein Indiz, ignoriert er doch beispielsweise das Verhältnis von Muskeln zu Fett: Damit gelten etwa auch Bodybuilder schnell als übergewichtig. Ob ein etwas höherer BMI automatisch ungesünder ist, ist umstritten. Allerdings gilt: Extreme Fettleibigkeit führt definitiv zu einem erhöhten Krankheitsrisiko. Wer seinen BMI berechnen will, findet hier eine [Anleitung](#).

Tipp: Wichtig ist, dass Sie sich mit ihrem Gewicht wohlfühlen - auch wenn es etwas höher sein sollte. Lassen Sie sich deshalb nicht von Diätgurus oder dem ausgerufenen Kampf gegen Übergewicht verunsichern. Jeder Mensch hat sein persönliches Idealgewicht, auch Veranlagung spielt dabei eine Rolle. Falls Sie etwas an Ihrem Gewicht ändern wollen, sollten Sie sich vorher genau über Vor- und Nachteile verschiedener [Diäten](#) informieren. Bei extremer Fettleibigkeit gilt ohnehin: besser einen Arzt aufsuchen.

Bewegung hilft

Sowohl fürs Gewicht als auch für die Gesundheit ist neben einer bewussten Ernährung vor allem Bewegung wichtig. Auch hier muss jeder das richtige Maß finden. Und: Aller Anfang ist schwer. So tun Sie sich auf jeden Fall etwas Gutes:

- Erledigen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt ins Auto zu steigen.
- Laufen Sie Treppen statt mit dem Fahrstuhl zu fahren.
- Machen Sie am Wochenende eine Radtour oder einen Spaziergang, das bringt frische Luft und Bewegung.
- Suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen Spaß macht.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Essgewohnheiten in der Familie](#)

Essgewohnheiten in der Familie



24.02.2010

Bewusstes Essen lernen Kinder am besten von klein auf. Später lassen sich einmal gefestigte Gewohnheiten nur schwer ändern: Wem der Rosenkohl als Kind verleidet wurde, der wird ihn auch als Erwachsener nicht mögen. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und die Kleinen aktiv beim Essen einbeziehen.

Eltern als Vorbild

Kinder lernen das Essen in der Familie. Sie entwickeln dort ihren Geschmackssinn, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Um ein gesundes Essverhalten mit auf den Weg zu geben, ist es also besonders wichtig, früh damit zu beginnen. Einfach umzusetzen: Die Eltern essen mit sichtlichem Genuss viele verschiedene Lebensmittel, darunter Obst und Gemüse. Dadurch belegen sie das Essen mit positiven Gefühlen, und das spricht Kinder eher an. Auch wenn die Kleinen nicht sofort auf etwas Neues anspringen: Geduld lohnt sich. Auf Dauer entwickeln Kinder Vorlieben für die meisten Lebensmittel, die immer wieder auf dem Tisch stehen. Viele Grundsätze für Erwachsene gelten auch für Kinder: genug trinken, möglichst natürliche Lebensmittel essen und sich häufig bewegen, denn das ist mindestens genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung.

Tipp: Bei der Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes spielen Muttermilch und Brei eine große Rolle. Hier finden Sie Tipps sowie einen Test von [Baby Menü](#) (test 09/2008).

Kinder einbinden

Ein Topf mit Basilikum oder Schnittlauch auf der Fensterbank wirkt manchmal Wunder. Kinder können den Kräutern beim Wachsen zusehen und so Interesse an der Herkunft des Essens entwickeln. Auch wenn sie beim Kochen und Tisch decken kleinere Aufgaben übernehmen, weckt das oftmals ihre Neugier. Fragen stellen hilft ebenfalls: Wie schmeckt das Gemüse? Wie fühlt sich das Obst in der Hand an? Oder die Großen geben den Kochlöffel gleich fast ganz aus der Hand: Schlagen Kinder ein Gericht vor, lassen Sie sie möglichst bald damit loslegen. Ein dekoriertes Tisch oder nett angeordnetes Essen auf dem Teller können die Spielfreude von Kindern ansprechen. Wichtig ist allerdings auch, dass Kinder selbst entscheiden dürfen, wie viel auf ihren Teller kommt. So entwickeln sie ein eigenes Gefühl für Hunger und Sättigung.

Freiraum für Essen

Planen Sie in der Familie einen festen Zeitpunkt fürs Essen ein. Gemeinsam am Tisch sitzen und speisen fördert die Lust an bewusster Ernährung. Wer langsam isst, hat außerdem mehr Zeit, satt zu werden. Die gemeinsame Mahlzeit ist erst dann beendet, wenn alle fertig sind. Wobei das nicht heißt, dass alle Teller leer gegessen werden müssen. Da Kinder gerne Süßes naschen, darf es ruhig auch mal ein Dessert geben oder eine süße Hauptspeise. Das ist allemal besser, als wenn Sie Süßes als Belohnung einsetzen: Gibt es das Eis erst nach dem Spargel, macht dies das Eis attraktiver und den Spargel noch unattraktiver.

Gesamte Familie im Blick



Damit Kinder sich ausgewogen und gesund ernähren, brauchen sie ihre Eltern. Die Stiftung Warentest unterstützt Familien bei dieser Aufgabe. Mit dem Buch „Familie in Form“ können Eltern das Essverhalten mit Hilfe von zahlreichen praktischen Tipps verbessern. Das Buch zeigt auch, was Familien in ihrer Freizeit tun können, um neben einer gesunden Kost für ausreichend Bewegung zu sorgen. Zahlreiche leckere, aber „schlanke“ Rezepte wecken die Lust am Kochen. Besonders praktisch: Damit Saisonware in den Einkaufskorb kommt, sind die Rezepte nach den Jahreszeiten unterteilt in Frühling/Sommer und Herbst/Winter. Für die Zubereitung brauchen Eltern meist nicht länger als eine halbe Stunde. Das Buch hat 224 Seiten und kostet 19,90 Euro. Sie können es [online bestellen](#). Zum Ausprobieren: Brokkoli-Quiche und Knusperhörnchen sind zwei der leckeren Rezepte aus dem Buch. [test.de](#) stellt Ihnen die Rezepte als [kostenloses PDF](#) zur Verfügung. Außerdem: Ein [Blanko-Wochenplan](#) zum Download. Tragen Sie selbst ein, welche Gerichte in Ihrer Familie in der nächsten Woche auf den Tisch kommen.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Obst und Gemüse](#)

Gesunde Ernährung: **Obst und Gemüse**



24.02.2010

Ob Vitamine, Mineralstoffe oder die sekundären Pflanzenstoffe: In Obst und Gemüse steckt allerlei Gutes. Fünf Portionen am Tag werden empfohlen. Für Abwechslung ist gesorgt: Das Angebot ist überwältigend. test.de gibt einen Einblick in die große Vielfalt.

Gesund ja, aber wie?

Auf viel Obst und Gemüse können sich Ernährungswissenschaftler in ihren Empfehlungen zumeist noch einigen. Doch welches Obst ist gut wofür? Gegen welche Krankheiten sollte ich mit Knoblauch vorsorgen? Geht das überhaupt? Dies endgültig nachzuweisen, ist schwierig. Zum Beispiel die sekundären Pflanzenstoffe: Lange lagen Sie im Trend der Forschung. Dennoch konnten Ernährungswissenschaftler etwaige Gesundheitswirkungen bisher nur im Reagenzglas oder bei Tieren zeigen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht deshalb nur von möglichen Wirkungen aus. Überhaupt funktioniert Obst und Gemüse nicht nach dem Ablass-Prinzip: Äpfel sollen zwar vor Krebs schützen, aber Rauchen wiegen sie damit noch lange nicht auf.

Tipp: Genießen Sie lieber Vielfalt und Geschmack von Obst und Gemüse. Gutes steckt überall drin. Wer sich ausgewogen ernährt, kommt auch ohne Taschenrechner auf die wichtigsten Wirkstoffe. Und: Nur bei tatsächlichem Mangel sollten Sie Mittel zur **Nahrungsergänzung** einnehmen.

Eine kleine Warenkunde für Obst und Gemüse:

Ananas

... ist saftig und hilft beim Verdauen.

Das größte Angebot an Ananas gibt es von September bis Dezember. Reife Früchte sind an ihrem intensiven Duft, einer gelb-braunen Schale sowie daran zu erkennen, dass sie auf Druck etwas nachgeben. Das enthaltene **Bromelin** kann Eiweiße fast komplett spalten und fördert so die Verdauung. Ananas ist mit ihren Kalorien keine Diät-Hilfe. Trotzdem: Sie ist lecker und kann ruhigen Gewissens verzehrt werden, zumal sie viele Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Tipp: Frische Ananas macht Milchprodukte bitter und löst Gelatine auf. Verwenden Sie als Alternative erhitzte Ananas oder dicken Sie mit Agar-Agar ein.

Äpfel

... gehören zum besten, was wir unserem Körper geben können.

Äpfel teilen sich in zwei Typen von Sorten auf: Sogenannte pflückreife Äpfel sind bereits direkt nach der Ernte im August zum Essen reif. Genussreife Äpfel hingegen müssen unterschiedlich lange nachreifen. Äpfel enthalten unter anderem **Vitamin C** und eine Reihe von **B-Vitaminen**. Der Ballaststoff **Pektin** soll gegen Durchfall helfen, den Cholesterinspiegel senken und Krebs vorbeugen.

Tipp: Die meisten Inhaltsstoffe sitzen in und direkt unter der Schale. Essen Sie Äpfel deshalb ungeschält. Vorher warm abwaschen und gründlich abreiben. Noch besser: Äpfel kaufen, deren Schale nicht gewachst ist.

Bärlauch, Porree, Schnitt- und Knoblauch, Zwiebeln



... halten jung und fit.

Zwar wird je nach Aussaatzeit zwischen Winter- und Sommerzwiebeln unterschieden. Zwiebeln halten sich jedoch lange und haben daher rund ums Jahr Saison. Auch Knoblauch gibt es ganzjährig zu kaufen, frisch ist er im Mai. Knoblauch enthält das Sulfid **Allicin**. Es soll eine stark antimikrobielle Wirkung haben, die Bakterien, Pilzen und Hefen den Garaus macht.

Tipp: Lauch wird milder, wenn Sie ihn kurz in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dadurch wird er verträglicher.

Beeren



... sind süße Früchte des Sommers.

Himbeeren haben einen hohen Anteil an **Eisen** und **Magnesium**. Sie sollten möglichst am Einkaufstag verzehrt werden. Manche Menschen sind gegen Erdbeeren allergisch und reagieren mit einem Bläschenausschlag. **Vitamin C:** Schwarze Johannisbeeren sind Vitamin-C-Bomben. Johannisbeeren haben von Ende Juni bis Ende September Saison.

Tipp: Waschen Sie Beeren immer gründlich. Für Sammler: Das Risiko, sich durch Tierkot an Waldfrüchten mit Eiern des Fuchsbandwurms zu infizieren, ist sehr gering. Wer ganz sicher sein will, kocht die Beeren ab.

Getreide



... enthält alles, was der Mensch braucht.

Drin sind: Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, viele Vitamine, Linolsäure, Mineral- und vor allem **Ballaststoffe** - gut für den Darm. Es gibt Getreide in den unterschiedlichsten Formen: Klassisch als Mehl zum Backen von Brot, Pizza und anderen Teiggerichten. Oder als leckere Beilage wie Bulgur, Couscous oder Quinoa.

Tipp: Lassen Sie sich beim Kauf von Vollkornbrot nicht täuschen. Namen wie „Jogging-“ oder „Marathonbrot“ sagen nichts über den Anteil von Vollkornmehl aus. Und nur weil ein Brot dunkel wie Pumpernickel ist, ist es noch lange nicht aus vollem Korn. Fragen Sie deshalb gezielt nach Vollkornbrot.

Hülsenfrüchte



... Bohnen, Erbsen und Linsen sind gute Hausmannskost.

Hülsenfrüchte punkten durch sehr viel pflanzliches Eiweiß, wenig Fett und viele Ballaststoffe. **Saponine** sollen den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem stimulieren. Getrocknete Hülsenfrüchte werden vor dem Kochen mehrere Stunden eingeweicht, bei Linsen ist das nicht unbedingt nötig. Am besten sollten Hülsenfrüchte erst im letzten Drittel der Kochzeit gesalzen werden, gesäuert sogar erst am Ende. **Tipp:** Saponine gehen ins Einweich- und Kochwasser über. Verwenden Sie deshalb das Wasser immer mit. Sind die Verdauungsorgane nicht genügend trainiert, sorgen Hülsenfrüchte für Blähungen. Abhilfe schaffen scharfer Senf oder Kümmel.

Kartoffeln



... sind Satt- und nicht Dickmacher.

Drin sind: **Ballaststoffe und Stärke**. Daran hat die Verdauung ganz schön zu knacken. Der Vorteil: Kartoffeln machen lange satt. **Kalium** ist beteiligt an der Herzfähigkeit und als Gegenspieler des Natriums wichtig für den Wasserhaushalt.

Tipp: Grüne Stellen an Kartoffeln immer wegschneiden. Sie enthalten den Giftstoff Solanin.

Kohl



... gilt als Anti-Krebs-Gemüse schlechthin.

Enthaltene **Ballaststoffe** sind gut für den Darm. Die verschiedenen Weißkohl-Sorten haben zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr Saison, so lässt sich das Gemüse im Prinzip das ganze Jahr über genießen. Brokkoli enthält mehr Nährstoffe als Blumenkohl. **Vitamin C:** Schon 100 Gramm Rot- oder Weißkohl beinhalten genauso viel wie ein kleines Glas Orangensaft. Wichtig: Je kürzer die Garzeit, desto wertvoller das Gemüse. Bissfest reicht für möglichst viele Vitamine.

Möhren

... sind für Sonnenanbeter unentbehrlich.

Betakarotin schützt die Haut vor UV-Strahlen und ist ein hochwirksames Antioxidans, das Zellschäden durch freie Radikale abwehrt. Außerdem kann der Körper daraus **Vitamin A** herstellen, das sonst nur in

tierischer Nahrung steckt.

Tipp: Frische Möhren sollten Sie möglichst mit einem Tropfen Öl genießen, da Betakarotin fettlöslich ist - und so für den menschlichen Körper besser verwertbar wird.

Paprika

... Ampelfarben für das Herz.

Ja, gelbe und grüne Paprika sind Vorstufen der roten. Manche Sorten werden sofort rot, andere erst grün, dann gelb und zum Schluß rot. Mittlerweile gibt es auch spezielle Züchtungen in weiß, orange, violett oder gar schwarz. Egal, welche Farbe - gesund sind Paprika allemal. Die **Flavonoide** der Paprika lassen das Blut besser fließen und sollen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. **Karotinoide** und Flavonoide unterstützen den Körper vermutlich im Kampf gegen zellschädigende freie Radikale. **Vitamin C:** Vor allem die voll ausgereiften roten Früchte sind prallvoll mit Vitamin C. Eine Schote enthält etwa dreimal so viel wie eine kleine Apfelsine.

Tomaten



... sind Powerkost.

Je mehr Sonne eine Tomate am Strauch erhält, desto mehr Vitamin C, Fruchtzucker und Aroma bildet sie. Freilandtomaten gibt es von August bis September, aus dem Treibhaus kommen Tomaten von Mitte April bis Mitte Juni. Im Rest des Jahres sind nur Importe erhältlich. In Tomaten ist das zu den Karotinoiden zählende **Lykopen** enthalten. Es wirkt im Organismus antioxidativ und hemmt so freie Radikale. **Lykopen** hat sich in vielen Studien als krebsvorbeugend erwiesen.

Tipp: Lykopen ist am besten verfügbar, wenn es erhitzt wird. Das ebenfalls reichlich enthaltene Vitamin C ist dagegen äußerst hitzeempfindlich. Daher sollten Sie Tomaten sowohl gekocht (Ketchup oder Soße) als auch roh essen.

Zitrusfrüchte



... sind Genuss pur.

Die **Flavonoide** der Zitrusfrüchte potenzieren den positiven Effekt anderer Pflanzenstoffe und Vitamine.

Vitamin C: Auch wenn Kohl, Tomaten und Paprika ganz gut mithalten können: Weil wir mehr Zitrusfrüchte essen, sind sie unser Vitamin-C-Lieferant Nummer Eins.

Tipp: Flavonoide sitzen vor allem in den weißen Schalenanteilen und Segmenthäutchen der Früchte. Darum ruhig mitessen!

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Tierische Lebensmittel](#)

Gesunde Ernährung: Tierische Lebensmittel



24.02.2010

Milch macht müde M...enschen munter – und den Speiseplan abwechslungsreich. Nicht nur für Vegetarier sind Milchprodukte unentbehrlich. Und: Auch in Eiern steckt Gutes. Sie gelten heute nicht mehr als so gefährlich wie noch vor einigen Jahren. Abgerundet wird das Angebot durch Fisch und Meerestiere.

Milch: Der Powerdrink

- **Kalzium.** Für Knochen und Zähne braucht es genügend Kalzium, Milch ist der Lieferant Nummer Eins dafür.
- **Eiweiß.** In der Milch ist hochwertiges Eiweiß: Es enthält fast alle essenziellen Aminosäuren. Zweites Plus: Milchprotein macht pflanzliches Eiweiß besser verwertbar.
- **Vitamine.** Milch enthält die Vitamine A und D.
- **ESL-Milch.** Sogenannte ESL-Milch hat genauso viele Vitamine wie traditionell hergestellte Frischmilch. Sie ist länger haltbar. Geschmacklich unterscheidet sie sich laut neuesten Studien des Max-Rubner-Instituts kaum von Frischmilch. Die Industrie hat sich freiwillig dazu verpflichtet, die neue Milch mit „länger haltbar“ zu kennzeichnen.
- **Laktose.** Wer häufig nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten Magen- oder Darmbeschwerden bekommt, hat vermutlich eine Milchzuckerintoleranz. Grund ist eine verminderte oder fehlende Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Lactase. Viele Betroffene vertragen meist kleinere Mengen Milch oder können auf laktosefreie Produkte umsteigen.

Tipp: Rohmilch unbedingt abkochen. Sie kann Keime enthalten, die besonders Säuglingen, Schwangeren und Immungeschwächten gefährlich werden können. Wenn Sie Milchzucker (Laktose) nicht vertragen: Weichen Sie auf Sauermilchprodukte aus. Testen Sie außerdem mit kleinen Mengen aus, wie viel Laktose sie eventuell doch vertragen. Manch einer hat auch eine Milcheiweißallergie.

Käse: Kompakt das Beste aus der Milch



Es gibt Hunderte von Käsesorten. Gemeinsamer Nenner: Die festen Milchbestandteile wurden durch Milchsäurebakterien und/oder Labenzyme herausgelöst. So entsteht ein Gemisch aus hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

- **Fett.** Wird als Fett in Tr. (Trockenmasse) angegeben, das heißt nach Abzug des Wassers. Weil verschiedene Käsesorten unterschiedlich viel Wasser enthalten, sagt dieser Prozentwert nichts über den realen Fettgehalt des Käses.
- **Analog-Käse.** Hier wird teures Käsefett durch pflanzliches Fett ersetzt. Dadurch darf das Produkt nicht mehr als Käse verkauft werden. Oftmals hilft aber nur der genaue Blick auf die Zutatenliste - gerade bei verarbeiteten Lebensmitteln. Fehlt Milch und Lab, könnte das Produkt ohne **echten Käse** hergestellt worden sein.

Tip: Sie können den realen Fettgehalt nach folgender Faustregel ermitteln: Bei Hartkäse ziehen Sie vom Fett-in-Tr.-Wert 25 bis 30 Prozent ab, die Werte von Schnitt- und Weichkäse teilen Sie durch zwei, die von Frischkäse durch drei bis vier. Beispiel: In einem Parmesan mit 32 Prozent in Tr. sind real rund 25 Prozent Fett enthalten, in einem 40-prozentigen Frühlingsquark knapp 12 Prozent.

Sauermilchprodukte: Weiße Wunder



Bakterien machen Milchzucker zu Milchsäure. Egal was die Werbung sagt – gesund sind sowohl die milde rechtsdrehende L(+)-Milchsäure als auch die kräftigere linksdrehende D(-). Die linksdrehende ist etwas schwerer zu verdauen. Das ist aber allenfalls für Säuglinge problematisch. Bakterien sind wichtig für die Immunabwehr im menschlichen Darm. Ob die Milchsäurebakterien aus Joghurt, Kefir oder Dickmilch Magen- und Gallensäure trotzen und in ausreichender Zahl im Darm ankommen, ist umstritten.

- **Joghurt.** Am besten pur, mit lebenden Kulturen. Mit Frucht und Zucker ist er oft erhitzt. Die Bakterien leben nicht mehr. Eine aktuelle Studie der Universität Wien hat gezeigt, dass normaler Naturjoghurt aus probiotischer Sicht genauso nützlich ist wie angereicherter.
- **Dick- und Sauermilch.** Stammen aus der gleichen (Bakterien-)Familie.
- **Buttermilch.** Einst flüssiger Rest der Butterherstellung – heute meist direkt gefertigt. Fehlt der Zusatz „rein“, kann sie mit Wasser oder Magermilch gemischt sein.
- **Kefir.** Entsteht durch Zusammenspiel von Milchsäurebakterien und Hefekulturen. Gärt in der Verpackung weiter: Ein gewölbter Deckel zeigt dies. Kefir ist dann nicht verdorben. Enthält Minimengen Alkohol (rund 0,1 Prozent).

Eier: Auf die Spitze gestellt



- **Cholesterin.** Gute Nachricht: Cholesterin – in Eiern reichlich vorhanden – ist meist nicht so problematisch wie lange vermutet. Neue Studien erbrachten keinen Zusammenhang von koronaren Herzerkrankungen mit großem Eierkonsum. Der Körper baut das lebenswichtige Cholesterin selbst auf. Gesunde bauen ein gelegentliches Zuviel auch wieder ab.
- Bedeutsamer ist, was sonst noch drin ist. Und da sehen Eier gut aus: Ihr **Protein** ist Spitze und ihr hoher Anteil an **ungesättigten Fett-** und **essenziellen Aminosäuren** günstig. Allerdings: Jeden Tag ein Riesenomelett muss nicht sein.

Tipp: Bewahren Sie Ihre Eier im Kühlschrank auf. Salmonellen können sich hier kaum vermehren. Übrigens: Gekochte Eier verderben schneller als rohe – die halten sich vom Legetag an mehr als drei Wochen. [Rund ums Ei](#)

Fisch: Abwechslungsreiche Kost



Manch ein Vegetarier „light“ greift trotzdem zu Fisch und Meeresfrüchten. Damit tut er sich etwas Gutes. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ein- bis zweimal in der Woche Fisch. Das Angebot ist vielfältig: Von Sushi über Pangasius bis hin zu Garnelen. Weltweit drohen die Meere aber endgültig leergefischt zu werden. Züchtung gleicht das nicht immer aus. Bewusste Esser sollten daher einige [Tipps zum Einkauf](#) beachten.

- **Nährstoffe.** Nur fetter Seefisch enthält wertvolle Fettsäuren und Jod. Meeresfrüchte hingegen sind vor allem eiweiß- und histaminreich.

Tipp: Fisch gart schnell und bei niedrigen Temperaturen. Am besten im Dampf zubereiten und mit Haut - so bleibt er saftig.

Fleisch: In Maßen durchaus gesund



Für Vegetarier oder Veganer ist Fleisch natürlich nichts - und auch für klimabewusste Esser nicht die bevorzugte Wahl. Bei allen anderen darf Wurst und anderes Fleisch jedoch ab und an auf dem Teller landen.

- **Nährstoffe.** Besonders ein hoher Anteil an Eiweiß, Eisen und Zink, aber auch an B-Vitaminen macht Fleisch attraktiv.
- **Fett.** Besonders fettarm sind Hähnchen und Pute ohne Haut. Fetter wird es bei Ente und Gans. Beim Schwein sind Filets mager, Rippchen, Rückensteaks und Keulen jedoch mit Fett durchwachsen. Vorteil: Sie lassen sich gut grillen.

Tipp: Nach dem Braten Steaks und kleinere Stücke in Alufolie gewickelt ein paar Minuten ruhen lassen. Dadurch verteilt sich der Saft gleichmäßig im Fleisch und es bleibt zart.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:
[Sojaprodukte](#)

Gesunde Ernährung: **Sojaprodukte**



24.02.2010

Seit mehr als 4 000 Jahren ist die Sojabohne im asiatischen Raum eines der Hauptnahrungsmittel. Auch bei uns nimmt die Beliebtheit der kleinen Hülsenfrucht immer weiter zu - und das nicht nur bei Vegetariern. Gründe hierfür gibt es viele, denn Soja ist von der Bohne bis zur Soße ein wahres Multitalent.

Vorteile im Überblick

Soja ist besonders wichtig für:

- **Kuhmilchallergiker** und Menschen mit Laktose-Intoleranz: Als Ersatz für Milchprodukte.
- Veganer und Vegetarier: gute Eiweißquelle und Fleischersatz.
- Menschen, die Cholesterin meiden sollen: Soja ist cholesterinfrei.
- **Achtung:** Manche Menschen reagieren allergisch auf Soja, zum Beispiel Birkenpollenallergiker. Grund: Bestimmte Eiweiße in Soja-Lebensmitteln ähneln dem Allergie auslösenden Eiweiß der Birkenpollen. Allergiker reagieren im schlimmsten Fall auf beides - eine sogenannte Kreuzallergie.

Soja enthält viel Gutes für die Gesundheit:

- Hochwertiges Eiweiß: wichtig für Zellaufbau, Regeneration der Zellen sowie die Energiereserven des Körpers.
- Viele Mineralstoffe und Vitamine.
- Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren: wichtig für Gefäße, Gehirn und Herz.
- Hoher Anteil an **Ballaststoffen**: gut für die Verdauung.

Sojabohne: Das Original

Mehr als 1 000 verschiedene Sorten Soja gibt es auf der Welt. Die Früchte sind grün, braun, gelb, schwarzviolett oder gescheckt. Auch ihre Formen sind sehr verschieden. Die kleinen hellgelben Bohnen sind bei uns allerdings am häufigsten zu finden. Sojabohnen dürfen wie unsere heimischen Hülsenfrüchte nicht roh gegessen werden. Sie eignen sich gut für Eintopfgerichte, sie bleiben beim Garen fest und zerfallen nicht so leicht. Sie geben Speisen einen angenehm nussigen Geschmack. Gekocht können aus Sojabohnen Gerichte wie Bratlinge, Salat oder Gemüsebeilage hergestellt werden. Ein leckeres Rezept mit Sojasoße: [Asia-Lachs](#).

Sojadrink: Die Kuhmilch-Alternative

In der traditionellen Herstellung weichen Sojabohnen in Wasser ein. Danach werden sie vermahlen und mit Wasser gekocht. Anschließend wird das Püree ausgepresst und gesiebt. Die gewonnene Flüssigkeit ist der Sojadrink. Er bietet eine gute Alternative zu Milch, gerade bei Milchzuckerunverträglichkeit oder Laktose-Intoleranz. Da der Kalziumgehalt nicht an den der „normalen“ Milch heranreicht, gibt es die Drinks auch mit Kalzium angereichert im Handel zu kaufen. Das Angebot beinhaltet nicht nur Sojadrink natur, sondern auch verschiedene Geschmacksrichtungen wie Schokolade, Vanille oder Erdbeere. Test: [Sojadrinks](#).

Tofu: Der Sojaquark

Damit in Wasser gelöstes Sojapüree gerinnt, setzt die Industrie Nigari (Bittersalz aus Meerwasser) oder ein anderes Gerinnungsmittel ein. Dadurch fällt das Eiweiß aus und verwandelt sich in eine quarkähnliche Masse. Diese wird so lange gepresst, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Der so entstandene Tofu ist sehr gut verdaulich und eher neutral im Geschmack. Er lässt sich deshalb hervorragend zur Herstellung von süßen wie auch herzhaften Speisen verwenden: roh, in Salaten, Suppen oder in Aufläufen. Ideal als Fleischersatz in Würstchenform, Tofubolognese oder als Brotbelag.

Tempeh: Fermentiertes Sojaprodukt

Dieses Lebensmittel stammt ursprünglich aus Indonesien. Eingeweichte, gekochte Sojabohnen reifen unter Zugabe einer Schimmelpilzkultur. Tempeh erhält dadurch einen weißen Überzug aus Edelschimmel und einen kernigen Biss. Es ist wie Tofu leicht verdaulich, besitzt aber einen intensiven Geschmack, der an Pilze erinnert. Tempeh wird in Scheiben geschnitten, in Sojasoße getunkt, angebraten oder frittiert. Für Vegetarier und Veganer ein ideales Produkt: Durch die Fermentation ist es im Gegensatz zu anderen Sojaprodukten reich an Vitamin B12. Dieses Vitamin kommt ansonsten fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Es ist wichtig für Bildung und Abbau einzelner Aminosäuren sowie die Reifung von Körperzellen, insbesondere von roten Blutkörperchen.

Sojasoße: Der Klassiker

Das wohl bekannteste Würzmittel für asiatische Gerichte - die Sojasoße. Hergestellt wird sie aus fermentierten Sojabohnen und eventuell geröstetem Getreide. Aufgrund der Fermentation kann die Soße Alkohol enthalten. Der traditionelle Reifeprozess dauert ungefähr sechs Monate, bei hochwertigen Sorten bis zu fünf Jahre. Die gewonnene Soße wird gefiltert und pasteurisiert. Sie wird zum Marinieren, als Dipsoße, für Suppen oder zum Verfeinern von herzhaften Gerichten verwendet. Test: Sojasoßen.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Rund um Hygiene](#)

Rund um Hygiene



24.02.2010

Ganz ohne Schadstoffe geht es bei Lebensmitteln nicht. Doch unnötige Risiken muss niemand eingehen. Ein paar wichtige Hygiene-Grundsätze sorgen meist für ausreichenden Schutz. test.de sagt, wie Sie mit Lebensmitteln umgehen sollten, um Ihr Essen sorgenfrei genießen zu können.

Waschen & putzen

Pestizide werden zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt. Um sie von Obst und Gemüse zu entfernen, reicht kurzes Abspülen mit Wasser nicht aus. Äpfel, Tomaten und Co. müssen gründlich unter lauwarmem Wasser gespült werden - am besten mit einer weichen Bürste. Anschließend sollten Sie feste Obst- und Gemüsesorten mit einem Tuch trocken reiben. Der biologische Landbau verzichtet weitgehend auf die Verwendung von Pestiziden. Daher sind **Bioprodukte** oft weniger belastet. Trotzdem gilt auch hier: vor dem Verzehr gründlich waschen. Auch viele Schwermetalle lassen sich so beseitigen. Bei Salaten - vor allem aus konventionellem Freilandanbau - sollten Sie grundsätzlich die äußeren Blätter entfernen, da sich hier besonders viele Pestizide anlagern. An Obst und Gemüse, das an vielbefahrenen Straßen wächst oder verkauft wird, können zusätzlich Schadstoffe aus Abgasen, Bremsbelag- und Reifenabrieb haften. Auch hier gilt: Gründlich waschen, Früchte und Gemüse notfalls schälen.

Tipp: Benutzen Sie zum Schneiden und Verarbeiten von rohem Fleisch ein anderes Brett und Messer als für den Rest des Essens. Wer Paprika und Salat mit dem Messer schneidet, mit dem er vorher

Hähnchenbrust zerteilt hat, kann Salmonellen in den Salat befördern. Fleisch und Fisch sind oft mit Bakterien belastet, die erst beim Kochen oder Braten absterben.

Gut kühlen

Lebensmittelinfektionen kommen häufig vor. Meist ist mangelnde Hygiene schuld. Eier sind besonders anfällig. Salmonellen können aber auch auf und im Fleisch vorkommen. Damit sich Salmonellen nicht zu stark vermehren, gehören diese Lebensmittel in den Kühlschrank: Eier in die Tür und Fleisch sowie Fisch und rohe Wurst möglichst weit unten, aber über die Gemüsefächer - dort ist es am kältesten. Beim Kochen oder Braten gilt: Hohe Temperaturen (ab 80 Grad Celsius) töten die Keime ab. Allerdings müssen Eier oder Fleisch ausreichend lange erhitzt werden.

Tipp: So vermeiden Sie [Salmonellen im Essen](#).

Vorsichtig braten

Benzpyrene, sogenannte polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs) sind stark Krebs erzeugend. Sie entstehen beim Braten, Backen, Grillen und Räuchern. Sie kommen aber auch in Autoabgasen und im Zigarettenrauch vor. Besonders viel davon entsteht beim Räuchern von Fisch und Fleisch. Egal ob Räuchern, Braten oder Backen: Je höher die Temperatur, desto mehr PAKs entstehen. Schneiden Sie daher schwarze, verbrannte Stellen an Fleisch und Backwaren immer großzügig ab. Braten Sie mit hohen Temperaturen, damit Keime abgetötet werden, zu stark muss es aber auch nicht sein. Das Bundesamt für Risikobewertung empfiehlt eine Kerntemperatur im Fleisch von 70 Grad für mindestens zehn Minuten.

Schimmel wegschneiden oder wegschmeißen

Besonders kritisch sind Aflatoxine, die für den Menschen gefährlichsten Schimmelpilzgifte. Sie gelten als Krebs erzeugend. Zu finden sind sie vor allem auf und in Pflanzlichem, das viel Fett oder Kohlenhydrate enthält, zum Beispiel in Nüssen. Aflatoxine sind geschmacksneutral und auch nicht immer zu erkennen. Allenfalls ein Schimmelpilzbelag kann Hinweise geben. Die Hitze beim Backen zerstört Aflatoxine nur teilweise. Da die Fette von gemahlene Nüssen besonders leicht ranzig werden, sollten Sie sie bei untypischem Geschmack sicherheitshalber nicht hinunterschlucken. Auch bei anderen Lebensmitteln können Schimmelbeläge kritisch sein:

- **Fleisch.** Fleisch und Wurst mit Schimmel gehört immer komplett in den Mülleimer.
- **Milchprodukte.** Auch Joghurt und Quark sollten sofort entsorgt werden, wenn sich Schimmel gebildet hat.
- **Marmelade.** Werfen Sie Konfitüre oder Marmelade weg, wenn Sie einen Schimmelbelag hat. Nur bei einem Zuckergehalt von mehr als 63 Prozent genügt es, wenn Sie den Schimmelflecken großzügig abheben.
- **Brot.** Kleine, neu entstandene Flecken auf Brotlaiben können Sie großzügig ausschneiden. Sonst besser wegwerfen.
- **Käse.** Auf oder in Schimmelkäse wie Camembert, Brie oder Gorgonzola ist Schimmel natürlich erwünscht. Überträgt er sich auf Schnittkäse, gilt: wegwerfen.
- **Obst und Gemüse.** Bei Äpfeln reicht es, Faulstellen einfach wegzuschneiden. Saftreiches wie Birnen, Pfirsiche und Tomaten sollten Sie wegwerfen, wenn sich Faulstellen gebildet haben.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Irrtümer und Mythen](#)

Irrtümer und Mythen



24.02.2010

Sie halten sich hartnäckig - finden sich regelmäßig in den Medien oder in Gesprächen mit Freunden und Bekannten: vermeintlich schlaue Wahrheiten. Doch die wenigsten sind bewiesen. test.de stellt einige hartnäckige Mythen auf den Prüfstand.

„Frisches Gemüse hat mehr Vitamine als das aus der Tiefkühltruhe“

Teilweise richtig: Stimmt nur dann, wenn das Gemüse geradewegs aus dem Garten kommt. Im Supermarktregal ist frisches Gemüse oft schon ein paar Tage alt und hat bereits Vitamine verloren: Spinat kann zum Beispiel bis zu 50 Prozent weniger Vitamin C haben. Tiefkühlspinat enthält dagegen etwa 30 Prozent weniger Vitamin C als feldfrischer Spinat, aber im Schnitt genauso viele B-Vitamine. Tiefkühlgemüse kann zwar gerade geerntetes Gemüse nicht toppen, aber im Winter, wenn Frisches knapp wird, ist es eine gute Wahl.

Tipp: Beim Auftauen schonen Sie die licht-, sauerstoff- und wärmeempfindlichen Vitamine, wenn Sie das Gemüse noch im tiefgefrorenen Zustand garen und nicht zu lange kochen.

„Fett macht fett“

Richtig: Fett liefert mit mehr als 9 Kilokalorien pro Gramm deutlich mehr Energie als Kohlenhydrate oder Eiweiß mit jeweils nur 4 Kilokalorien pro Gramm. Darüber hinaus kann der Körper Nahrungsfett praktisch eins zu eins in Depotfett umwandeln. Bei der Umwandlung von Kohlenhydraten oder Eiweiß in Körperfett geht dagegen rund ein Viertel der Energie verloren.

Falsch: Fett sättigt nicht. Der Sättigungseffekt tritt zwar möglicherweise mit Verzögerung ein. Doch Studien ergaben, dass das Fett - sobald es im Darm angekommen ist und solange es sich dort befindet - den Appetit auf zusätzliches Fett hemmt. Auch bleiben viele Menschen rank und schlank, obwohl sie deutlich mehr Fett essen als Ernährungsgesellschaften empfehlen. Sie sparen eben an anderen Nährstoffen, zum Beispiel an Kohlenhydraten aus kalorienträchtigem Naschwerk.

Tipp: Alles, was Sie im Übermaß essen - ob Fett oder Süßes - schlägt sich auf den Hüften nieder.

„Brot ist ein Dickmacher“

Falsch: Zumindest dann, wenn es sich um Vollkornbrot handelt. Das enthält jede Menge Ballaststoffe. Und Ballaststoffe enthalten praktisch keine Kalorien. Aber sie füllen den Darm und machen ihm viel Arbeit. Sie wirken langfristig sättigend, sind hilfreich beim Kalorien sparen. Ebenfalls wichtig: Sie regulieren den Stuhlgang. Die unlösliche Zellulose beispielsweise wird von den Darmbakterien praktisch nicht abgebaut und trägt zum flotten Transport des Speisebreis bei. Die Hemizellulose und andere lösliche Ballaststoffe quellen in Magen und Darm stark auf, vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an. Zusätzliches Plus: Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmflora und einige senken den Cholesteringehalt im Blut. Sie stecken zwar auch in Obst und Gemüse, doch Vollkornbrot ist hier einfach der Hit.

Tipp: Achten Sie beim Brotkauf darauf, dass Sie Vollkornprodukte wählen. Dazu auch die Getreide-Warenkunde unter [Obst und Gemüse](#).

„Viel Salz führt zu hohem Blutdruck“

Teilweise richtig: Bluthochdruck kann durch verstärkten Salzkonsum entstehen. Das ist aber nicht die einzige Ursache. Und nicht jeder Mensch reagiert gleich empfindlich auf Kochsalz. Geschätzte 40 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck sind salzsensitiv – bei ihnen sinkt der Blutdruck, wenn sie weniger Salz zu sich nehmen und umgekehrt. Diese individuelle Kochsalzempfindlichkeit hat vermutlich genetische

Ursachen. Da auch Gesunde sensibel auf Salz reagieren können, gilt generell: Pro Tag sollten es nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz sein. Das entspricht einem gehäuften Teelöffel. Vor allem Fertigkost ist häufig salzreich.

Tipp: Bei Selbstgekochtem können Sie die Salzmenge selbst bestimmen.

„Kaffee ist ungesund“

Falsch: Zum Beispiel ist mittlerweile widerlegt, dass Kaffee Flüssigkeit entzieht. Er wirkt lediglich harntreibend: Der Mensch scheidet koffeinhaltige Getränke schneller aus als koffeinfreie, aber nicht mehr, als er davon trinkt. Cappuccino, Espresso oder Milchkaffee lassen sich also in die tägliche Flüssigkeitsbilanz einrechnen. Zu viel Koffein kann allerdings nervös und unruhig machen. Auch Zittern und Schlafstörungen können bei zu viel Kaffee auftreten. Mehr als vier Tassen Filterkaffee am Tag sollten es deshalb nicht sein.

Tipp: Verzichten Sie unbedingt auf entwässernde Medikamente fürs Abnehmen. Trinken Sie während einer Diät besonders viel - mindestens zwei Liter pro Tag.

„Spätes Essen macht dick“

Richtig: Spätabendliche Völlerei führt zu Magendrücken und beeinträchtigt die Nachtruhe.

Falsch: Zwangsläufig dicker wird man dadurch jedoch nicht. Zum einen ist - anders als früher angenommen - das Verdauungssystem auch nachts aktiv. Möglicherweise ist es sogar aktiver als am Tag. Zum anderen hat es auf das Kalorienkonto keinerlei Einfluss, wann gegessen wird. Beispiel: Viele schlanke Mittelmeeranrainer tischen erst abends richtig auf, tafeln bis in die Nacht – und frühstücken eher spärlich.

Tipp: Es zählt einzig und allein, wie viel Sie insgesamt pro Tag essen. Entsprechend sollten Sie die Kalorien berechnen.

„Fünf Mahlzeiten sind ideal“

Teilweise richtig: Der Spruch stimmt für Menschen, deren Blutzuckerspiegel immer mal stark absinkt. Mehrere Mahlzeiten am Tag halten den Zuckerspiegel im Gleichgewicht und bieten dem Gehirn beständig Energie in Form von Zucker an. Dadurch ermüdet es nicht so schnell. Heißhungerattacken bleiben aus. Übergewichtige sind dagegen mit nur drei Mahlzeiten oft besser bedient. Vor allem haben sie oft ein gestörtes Sättigungsempfinden. Übergewichtige neigen dazu, auch bei einem Zwischensnack allzu kräftig zuzulangen. Ihr tägliches Kalorienkonto weist dann ein unerwünschtes Plus auf.

Tipp: Hören Sie auf Ihren „Bauch“ und entscheiden Sie selbst, wie viele Mahlzeiten für Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden nötig sind.

„Bei Durchfall helfen Cola und Salzstangen“

Falsch: Optimal ist dieses Hausmittel keineswegs. Bei Durchfall verliert der Körper Wasser und Elektrolyte, also Salze wie Kalium. Um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen, braucht der Körper die richtige Mischung von Salzen und Zucker. Cola besteht zu elf Prozent aus Zucker, diese Menge verstärkt den Wasserverlust noch. Kalium ist kaum enthalten, und das Koffein in der Cola animiert die Nieren zu weiterer Kaliumausscheidung. Salzstangen sind ok, aber sie liefern vor allem Natrium und kein Kalium.

Tipp: Bei Durchfall eignen sich eher **Elektrolytmischungen** aus der Apotheke oder mit Salz und Zucker angereicherte Saftschorlen, dazu magenschonendes Essen wie Zwieback oder zerdrückte Banane.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

Tabelle: [Rezepte mit Pfiff](#)

Rezepte mit Pfiff

24.02.2010

Kochen - für den einen ist es Leidenschaft, für den anderen notwendiges Übel. Doch eins ist sicher: Wer selbst kocht und dabei frische, der Jahreszeit angepasste Zutaten verwendet, wird schnell auf den Geschmack kommen. Denn gute Ernährung hat nichts mit Askese zu tun, sondern mit Fantasie und Genuss. Die Rezepte von test.de sind leicht im doppelten Sinne: leicht zuzubereiten und nicht zu schwer für den Magen. Damit Sie durchs ganze Jahr mit frischen Zutaten kochen können, sind die Rezepte nach Monaten geordnet. Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

| | Sala t | Supp e | Gemüs e | Past a | Auflau f | Fisc h | Fleisc h | Süße s | Vegetarisc h |
|----------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| Petersilienwurzeln, gebacken | | | X | | | | | | X |
| Sauerkraut global | | | X | | | | | | X |
| Topinamburpuffer | | | | | X | | | | X |
| März | | | | | | | | | |
| Camembert im Kartoffelbett | | | | | X | | | | X |
| Dorade, gebacken | | | | | | X | | | |
| Frittata mit Gemüse | | | X | | | | | | X |
| Glasnudeln mit Tofu | X | | | | | | | | X |
| Himmel und Erde | | | X | | | | | | |
| Hirseschäum | | | | | | | | X | X |
| Lammragout mit Aprikosen | | | | | | | X | | |
| Skordalia | | | X | | | | | | X |
| Spinatsuppe | | X | | | | | | | X |
| April | | | | | | | | | |
| Bärlauch-Risotto | | | X | | | | | | X |
| Chicoréesalat | X | | | | | | | | X |
| Frühlingsbraten | | | | | | | X | | |
| Hähnchenbrust im Kräutermantel | | | | | | | X | | |

| | Sala t | Supp e | Gemüs e | Past a | Auflau f | Fisc h | Fleisc h | Süße s | Vegetarisc h |
|------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| Kohlsuppe mit Pistou | | X | | | | | | | X |
| Löwenzahnsalat | X | | | | | | | | X |
| Rhabarberkuchen | | | | | | | | X | X |
| Shrimps auf Fenchel | X | | | | | X | | | |
| Spaghetti Primavera | | | | | | | | | X |
| Mai | | | | | | | | | |
| Aubergine light | | | X | | | | | | X |
| Erdbeertorte | | | | | | | | X | |
| Käsekörbchen | | | | | | | | | X |
| Kohlrabivariationen | | | X | | | | | | X |
| Löwenzahn an Bohnenpüree | X | | X | | | | | | X |
| Markerbsensuppe | | X | | | | | | | X |
| Spargelsalat | X | | | | | | | | X |
| Spinatknödel | | | X | | | | | | |
| Warmer Blattsalat | X | | | | | | | | |
| Juni | | | | | | | | | |
| Clafoutis | | | | | | | | X | |
| Erdbeertiramisu | | | | | | | | X | X |
| Gurke an | | | | | | X | | | |

| | Sala t | Supp e | Gemüs e | Past a | Auflau f | Fisc h | Fleisc h | Süße s | Vegetarisc h |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| Couscous-Salat | X | | | | | | | | X |
| Melone mit Schinken | | | | | | | | X | |
| Paprika-Gazpacho | | x | | | | | | | x |
| Paprikasalat | X | | | | | | | | X |
| Pflaumen-Flammeri | | | | | | | | X | X |
| Tarte Tatin | | | | | X | | | | |
| Tomatensuppe heiß/kalt | | X | | | | | | | X |
| Zucchini gratin | | | | | X | | | | X |
| September | | | | | | | | | |
| Feigen-Canapés | | | | | | | | | X |
| Pasta mit Kapernpesto | | | | X | | | | | X |
| Rote-Bete-Salat | X | | | | | | | | X |
| Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich | | X | | | | | | | X |
| Toskanischer Brotsalat | X | | | | | | | | |
| Traubensalat | X | | | | | | | | X |
| Traubentarte | | | | | X | | | | X |
| Wraps mit Pilzen | | | X | | | | | | X |
| Zwiebeln, karamellisiert | | | X | | | | | | X |

| | Sala t | Supp e | Gemüs e | Past a | Auflau f | Fisc h | Fleisc h | Süße s | Vegetarisc h |
|----------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| Oktober | | | | | | | | | |
| Auberginensalat | X | | | | | | | | X |
| Gemüse al forno | | | X | | | | | | X |
| Kleiner Borschtsch | | X | | | | | | | X |
| Mangold-Lasagne | | | X | | | | | | X |
| Ofenkürbis | | | X | | | | | | X |
| Pasta mit Oliven | | | | X | | | | | X |
| Roquefort-Birnen | X | | | | | | | | X |
| Rucola-Kräuter- Quiche | | | | | | | | | X |
| Schweinebraten karibisch | | | | | | | X | | |
| November | | | | | | | | | |
| Apfelcrisp | | | | | | | | X | X |
| Bataten vom Blech | | | X | | | | | | X |
| Bunte Bohnensuppe | | X | | | | | | | X |
| Couscous persisch | | | | | | | | | X |
| Karibischer Krautauflauf | | | | | X | | | | X |
| Mandeltorte | | | | | | | | X | |
| Quiche mit Trauben | | | | | X | | | | X |
| Quittencurry | | | X | | | | | | |

| | Sala t | Supp e | Gemüs e | Past a | Auflau f | Fisc h | Fleisc h | Süße s | Vegetarisc h |
|---------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| Wirsingauflauf | | | | | X | | | | |
| Dezember | | | | | | | | | |
| Brownies | | | | | | | | X | X |
| Fisch in Salzkruste | | | | | | X | | | |
| Hasenrücken mit Cranberries | | | | | | | X | | |
| Kekse für gute Laune | | | | | | | | X | |
| Kiwi-Sorbet | | | | | | | | X | X |
| Maronen mit Feldsalat | X | | | | | | | | X |
| Rotkohl, ganz weihnachtlich | | | X | | | | | | X |
| Schokotorte | | | | | | | | X | |

Gesunde Ernährung: Tipps zum Einkauf



24.02.2010

Beim Einkaufen gilt: Gut geplant ist meist schon gewonnen. Wer sich vorher überlegt, was er kochen möchte, kauft gezielter ein und sorgt für mehr Abwechslung. Generell gut: Möglichst frische und saisonale Ware kaufen. Sie schmeckt besser und ist dabei oft auch noch billiger. test.de gibt die wichtigsten Tipps.

Obst und Gemüse

Saison. Kaufen Sie saisongerecht. Tomaten, Radieschen oder Erdbeeren haben im Winter eine weite Reise hinter sich und stammen meist aus dem Treibhaus. Das geht zu Lasten von Geschmack und Vitamingehalt.

Frisch oder gefroren? Lassen Sie welken Spinat oder gelblichen Brokkoli liegen. Im Zweifel ist tiefgefrorenes Gemüse besser. Es wird erntefrisch verarbeitet, der Vitamingehalt ist höher und der Geschmack besser als bei lange gelagerter Ware. Manchmal lohnt auch der Griff zur Konserve. Beispiel Tomaten: Hier kommen voll ausgereifte Früchte in die Dose.

Reif oder unreif? Reife Früchte geben auf Fingerdruck meist leicht nach und duften gut. Einige Obst- und Gemüsearten können Sie auch unreif kaufen. Äpfel, Bananen, Kiwis oder Avocados reifen zu Hause nach.

Aussehen. Die Optik ist oft zweitrangig: Je glänzender der Apfel, desto wahrscheinlicher wurde er mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Ignorieren sollten Sie auch Größe und Handelsklassen: Gerade kleine Früchte sind oft groß im Geschmack.

Verpacktes Obst. Sollten Sie nachwiegen. Prüfen Sie bei Pappschalen, ob der Boden feucht ist. Dann ist unten Matsch.

Straßenstände. Kleine Gemüsehändler bieten oft besonders appetitliches Grünzeug. Doch sollten Sie es zu Hause intensiv putzen. Autoabgase und abgeriebene Bremsbeläge lagern sich ab.

Fisch

Lagerung. Frischer Fisch sollte möglichst auf Eis liegen und damit bedeckt sein. Auch verpackter Räucherfisch muss genügend gekühlt sein. Ware, die das Ende der Mindesthaltbarkeit fast erreicht hat, vorsichtshalber nicht mehr kaufen.

Aussehen und Geruch. Feuchte, hellrote Kiemen, glänzende Haut, klarer Schleim und klare Augen zeichnen frischen Fisch aus. Riecht der Fisch streng, verzichten Sie darauf.

Fischstäbchen. Sind eine brauchbare Alternative für alle, die weder den Anblick noch den Geschmack von rohem Fisch mögen. Sie enthalten alle wesentlichen Inhaltsstoffe. Aber: Ein Stäbchen besteht zu 35 Prozent aus Panade, wodurch Fett- und Energiewerte enorm anwachsen. Wer den Fettanteil senken möchte, kann die Fischstäbchen im Ofen backen.

Muscheln. Filtern mit der Nahrung auch Schadstoffe aus dem Wasser. Wenn möglich, Muscheln aus industrienahen Regionen meiden. Muschelfleisch verdirbt noch leichter als Fisch. Offene Muscheln müssen sich auf Druck selbst schließen. Sonst sollten sie aussortiert werden.

Surimi. Ist keine exquisite Delikatesse, sondern ein Krustentier- bzw. Krebsfleischimitat aus Fischresten. Es kann auch Farbstoffe enthalten und wird mit Zucker, Salz und Gewürzen aromatisiert. Allergiker sollten die Zutatenliste genau prüfen.

Nachhaltige Fischerei. Die Weltmeere sind überfischt. Etwa die Hälfte der Speisefische kommt heute aus Farmen (Aquakultur). Achten Sie bei wildem Fisch auf das MSC-Siegel oder setzen Sie sonst auf ökologische Aquakultur. [test.de](https://www.test.de) gibt [Tipps zum Fischkauf](#).

Fleisch

Aussehen. Gutes Fleisch sollte nicht absolut mager sein. Eine leichte Marmorierung dient nicht nur dem besseren Garen, sondern auch dem Geschmack. Frisches Fleisch sollte weder zu hell, zu glänzend, trocken oder zu feucht sein.

Selbstbedienung. Fleisch gut anschauen: Das Blut am Knochen muss frisch und hellrot sein.

Kühlen. Fleisch verdirbt bei Zimmertemperatur schnell. Das heißt: Gehen Sie schnell nach Hause und legen Sie es in den Kühlschrank oder bereiten Sie es zu.

Schönfärberei. Manchmal bekommt das rosige frische Angebot aus der Fleischtheke auf dem Weg nach Hause eine fahle, wenig appetitliche Farbe. Das kann an der Beleuchtung in der Theke liegen. Wer glaubt, „hinters Licht“ geführt worden zu sein, sollte den Fleischer wechseln.

Käse

Anordnung. Käse sollte verwandtschaftlich angeordnet sein, also Hart- bei Hart- und Weißschimmel- bei Weißschimmelkäse. Schimmelpilze können wandern, Geschmacksnoten können sich beeinflussen.

Aroma. Kaufen Sie Käse am Stück. Vorgeschnitten trocknet er aus und verliert schnell sein Aroma. Weichkäse leicht drücken. Junger Käse ist fest, reifer gibt nach.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Nahrungsergänzung](#)

Nahrungsergänzung



24.02.2010

In Supermärkten und Drogerien gibt es eine große Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und was sonst noch gerade in Mode ist. Doch kein Präparat kann eine ausgewogene Ernährung ersetzen. Den idealen Immuncocktail zu mixen, ist schier unmöglich.

Gesunde Ernährung

Gefährliche Dosis

Generell gilt: Besprechen Sie die Einnahme insbesondere von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln oder auch Lebensmitteln mit zugesetzten Stoffen besser mit Ihrem Arzt. Im schlimmsten Fall kann eine zu hohe Dosis eines Stoffes sogar gesundheitsschädigend wirken: Kürzlich fanden Forscher in einer Studie bei relativ gesunden Männern nach der Einnahme von Vitamin E etwas häufiger Prostatakrebs. Mit Selen behandelte Männer entwickelten häufiger Diabetes. Solche Ergebnisse sollten nachdenklich stimmen. Besonders überflüssig sind übrigens [Nahrungsergänzungsmittel für Kinder](#), von 23 getesteten Produkten hat die Stiftung Warentest 18 mit „nicht geeignet“ bewertet.

Am besten wirken Nährstoffe in ihrer natürlichen Umgebung, also etwa als Bestandteile von Obst oder Gemüse. Für Vitamin C beispielsweise zeigen Studien, dass eine erhöhte Aufnahme möglicherweise schädigend auf Herz und Kreislauf wirkt - allerdings nur, wenn es isoliert als Ergänzungsmittel aufgenommen wird. Mehr dazu in der Meldung [Nahrungsergänzungsmittel](#): Natürlich ist oft besser.

Spezielle Bedarfsgruppen

Anders sieht es bei bestimmten Gruppen von Essern aus: Sie können einen erhöhten oder niedrigeren Bedarf an einzelnen Nährstoffen haben. Ein besonderer Mangel betrifft Schwangere: Sobald Frauen schwanger werden möchten sowie in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft brauchen werdende Mütter ausreichend Folsäure. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass bei Schwangeren mit einer Folatunterversorgung öfter Fehl- und Frühgeburten sowie Geburten von Kindern mit Neuralrohrdefekten („offener Rücken“) vorkommen. Um diese Risiken zu verringern, sollten Frauen, die schwanger werden wollen, täglich 400 Mikrogramm Folsäure einnehmen.

Es gibt andere Risikogruppen, bei denen eine entsprechende Nahrungsergänzung Sinn machen kann: Beispielsweise ältere oder im Freien wenig aktive Menschen sollten täglich mindestens 20 Mikrogramm Vitamin D zu sich nehmen. Das hält die Knochenmasse stabil und schützt vor Brüchen. Zu viel Vitamin D hingegen ist ungesund. Sprechen Sie im Zweifelsfall vorher mit Ihrem Arzt.

Funktionelles Essen

Auch funktionelle Lebensmittel (sogenanntes Functional Food) versprechen eine gesundheitsfördernde Wirkung. Dazu gehören etwa probiotische Joghurts oder cholesterinsenkende Margarine. Meist wird ein bestimmter Nährstoff zugesetzt oder ein anderer ersetzt. Das ist aufwendig und damit sind die Produkte oft viel teurer. Doch notwendig sind die zugesetzten Nährstoffe nur in den seltensten Fällen - im Gegenteil, teilweise sind sie sogar schädlich. Beispiel Cholesterinsenkende Lebensmittel: Fast jeder zweite Käufer solcher Produkte hat gar keinen erhöhten Cholesterinspiegel. Die funktionellen Lebensmittel sind jedoch nur für Personen mit erhöhten Cholesterinwerten geeignet, keinesfalls für Schwangere und Kinder. Wer andere Medikamente nimmt, sollte die Einnahme mit dem Arzt besprechen. Beliebt sind auch Säfte, die mit Vitaminen aufgepeppt werden. Dabei haben Langzeitstudien gezeigt, dass starke Dosen Betakarotin (Provitamin A) das Krebsrisiko von Rauchern erhöhen. Mehr über [angereicherte Lebensmittel](#).

Besser ausgewogen essen

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht in der Regel keine funktionellen Lebensmittel oder gar Nahrungsergänzung. Wichtige Nährstoffe nimmt er dann im richtigen Verhältnis auf. Es ist auch nicht zwingend, sich sklavisch nach den empfohlenen Tagesmengen zu richten. Der Körper kann Schwankungen in den meisten Fällen durchaus ausgleichen, wenn er über einen langen Zeitraum hinweg regelmäßig die Nährstoffe bekommt. Jahrelangen Mangel hingegen kann Nahrungsergänzung auch nicht mehr wettmachen.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Tabelle: Vitamine](#)

Vitamine

24.02.2010

Vitamine halten gesund und fit. Genau 13 sind bisher entschlüsselt. Alle sind essenziell, das heißt, der Körper kann sie nicht selber bilden, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt:

- **Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K** finden sich in der Nahrung im Wesentlichen in Fetten gelöst. Das bedeutet, eine extrem fettarme Ernährung kann zu schweren Mangelerscheinungen führen. Andererseits können fettlösliche Vitamine vom Körper gespeichert werden. Vorteil: Man muss sie nicht ständig in gleicher Menge aufnehmen. Nachteil: Die Vitamine A und D können sich anreichern und schädigen dann die Gesundheit.
- **Von den wasserlöslichen Vitaminen B und C** kann der Körper keine Reserven anlegen. Sie müssen jeden Tag in ausreichender Menge zugeführt werden.

| Nährstoff | Tagesbedarf (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemeiner üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| A (Retinol) | 0,8–1,1 mg | Alle grünen Gemüse, u.a. Spinat, | Wachstum von Haut und Schleimhaut, | Ausreichend. Körperreserve für etwa 1 | Nachtblindheit, Veränderungen an Bindegewebe und | Unbedenklich bis 3 mg pro Tag | Kopfschmerzen, Hautveränderungen, Gelbsucht |

| Nährstoff | Tagesbedarf (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| | | Brokkoli, Grünkohl | Sehvorgang | Jahr | Hornhaut | | |
| B1 (Thiamin) | 1–1,3 mg | Schweinefleisch, Leber, Scholle, Thunfisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln | Energiegewinnung | Ausreichend | Störungen im Nervensystem, Muskelschwund (Beriberi) | Unbedenklich bis 200 mg pro Tag | |
| B2 (Riboflavin) | 1,2–1,5 mg | Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkornprodukte | Energiestoffwechsel | Ausreichend | Wachstumstörungen, Entzündungen von Haut, Mundschleimhaut und Zunge Blutarmut | Unbedenklich bis 400 mg pro Tag für höchstens drei Monate | |
| B6 (Pyridoxin) | 1,2–1,6 mg | Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kartoffeln, Kohl, grüne Bohnen, Feldsalat, Bananen, Vollkornprodukte | Eiweißstoffwechsel, Funktionen im Nervensystem, Bildung roter Blutkörperchen | Ausreichend | Hautentzündung, Nervenstörung, Blutarmut | Höchstens 50 mg pro Tag | Nervenstörungen in Armen und Beinen |

| Nährstoff | Tagesbedarf (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| B12 (Cyanocobalamin) | 3 Mikrogramm | Leber, Fleisch, Fisch, Milch, Eier; Sauerkraut, Käse | Bildung roter Blutkörperchen | Ausreichend | Blutarmut (perniziöse Anämie), Schäden im Nervensystem | | Selbst bei großen Mengen keine Schäden beobachtet |
| C (Ascorbinsäure) | 100 mg, Raucher 150 mg | Gemüse: Paprika, Broccoli, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Fenchel, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten | Stoffwechsel, Schutz vor aggressiven Sauerstoffmolekülen | Ausreichend | Skorbut (schwerster Mangel), Müdigkeit, Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung | | Nierensteine |
| D (Calciferol) | 5 Mikrogramm | Fette Fische (Hering, Makrele) Leber, Eigelb. Besonderheit: es wird bei UV-Lichteinwirkung in der Haut | Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat (Knochenaufbau) | Mit der Nahrung bei vielen Menschen erheblich bis etwas zu wenig; Ausgleich durch Eigenpro | Instabile Knochen (bei Kindern: Rachitis, bei Erwachsenen: Osteomalazie), im Alter Osteoporose | Höchstens 50 Mikrogramm pro Tag | Erbrechen, Schwindel, Muskelschwäche, innere Organe verkalken |

| Nährstoff | Tagesbedarf (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| E (Tocopherol) | 12–15 mg | Pflanzenöle (Weizenkeim, Sonnenblumen, Maiskeim, Raps), Haselnüsse | Schutz vor aggressiven Sauerstoffmolekülen | Ausreichend | Störung in den Zellen, im Stoffwechsel der Nerven und Muskeln | Höchstens 300 mg pro Tag | Verlängerung der Blutgerinnungszeit |
| Folsäure | 400 Mikrogramm | Tomaten, Kohl, Gurken, Spinat, Orangen, Trauben, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Milch(produkte), Eier, Weizenkeime, | Zellaufbau, Bildung roter Blutkörperchen | Etwa zur Hälfte | Schäden an der Schleimhaut im Magen, Darm, Harnwegen, Genitalbereich, Blutarmut (megaloblastische Anämie) | Höchstens 1 mg pro Tag | |

| Nährstoff | Tagesbedarf (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | Sojabohnen | | | | | |
| Biotin | 30–60 Mikrogramm (geschätzt) | Leber, Eigelb, Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken, Spinat, Champignons, Linsen | Stoffwechsel von Zucker, Aminosäuren, Fettsäuren | Ausreichend | Biotinmangel gibt es üblicherweise nicht | | |
| Vitamin K | 60–80 Mikrogramm | Grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Getreide | Blutgerinnung | Ausreichend | Blutungen | | Selbst bei großen Mengen keine Schäden beobachtet |
| Niacin | 13–17 mg | Fleisch, Innereien, Fisch, Milch, Eier, Brot, Backwaren, Kartoffeln | Energiestoffwechsel | Ausreichend | Niacinmangel gibt es üblicherweise nicht | Höchstens 35 mg pro Tag | Hitzegefühl, erweiterte Blutgefäße |

6 mg
(geschätzt)

- Quelle: [Medikamente im Test](#)

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Tabelle: Mineralstoffe](#)

[Zurück zum Artikel](#)

Mineralstoffe

24.02.2010

Jod, Kalium, Zink... diese Begriffe erinnern eher an den Chemieunterricht als an gesunde Ernährung. Doch der Mensch braucht nichtorganische Nährstoffe. Ein Mangel kann zu Störungen führen wie Muskelschwäche und Karies. Vor allem bei Kalzium, Eisen und Jod kann es bei einseitiger Ernährung zu einer Unterversorgung kommen.

Eine ausgewogene Mischkost mit einem hohen Anteil an Gemüse und Getreide beugt einem Mangel am besten vor. In vielen Fällen hängt die Versorgung mit Mineralstoffen nicht vom Gehalt eines einzelnen Lebensmittels ab. Auf die Mischung kommt es an: Wer Vitamin-C-reich isst, kann Eisen besser aufnehmen. Schwarzer Tee und Kaffee wiederum verschlechtern die Aufnahme von Eisen.

Tipps:

- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Wenn die Randschichten von Getreide und Reis entfernt werden, verlieren sie einen Großteil ihrer Mineralstoffe.
- Garen Sie Gemüse unter Dampf oder kochen Sie es als Suppe. Mineralstoffe treten beim Kochen schnell ins Wasser über. Wird das Kochwasser in den Abguss gekippt, verschwinden auch die meisten Mineralstoffe auf Nimmerwiedersehen.
- Auch wenn es so heißt: Mit Mineralwasser allein kann niemand seinen Mineralbedarf decken. Für die tägliche Dosis an Kalzium wären zum Beispiel 3 bis 500 Liter nötig – je nach Wasser.

| Nährstoff | Empfohlene Tagesdosis (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemeiner üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchst-dosis | Überdosierung |
|------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Eisen | 10–15 mg | Brot, Fleisch, Wurst, Gemüse | Funktion der roten Blutkörperchen | Ausreichend | Müdigkeit, Leistungsschwäche, Frieren, Blutarmut (Anämie) | Nicht mehr als die angegebene Zufuhrmenge (Ausnahme: Zeitlich begrenzte Behandlung von Blutarm | |

| Nährstoff | Empfohlene Tagesdosis (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Fluor | 3,1–3,8 mg | Trinkwasser, fluoriertes Salz, Zahnpflegeprodukte | Festigkeit von Knochen und Zähnen | Keine Angaben | Erhöhte Kariesneigung | Unbedenklich bis zum Doppelt der angegebenen Zufuhrmenge | Zahnverfärbungen, Knochenveränderungen |
| Jod | 180–200 Mikrogramm | Seefisch, Milchprodukte), jodiertes Speisesalz | Schilddrüsenhormone | Knapp die Hälfte | Kropf | Höchstens 500 Mikrogramm pro Tag | Kropf, Jod-Akne, Schilddrüsenüberfunktion |
| Kalium | 2 g | Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Spinat, Champignons | Salz-Wasser-Haushalt, Zellvermehrung | Ausreichend | Verringerte Leistung, gestörte Funktion von Nerven, Muskeln, Herz und Verdauung | | Störung der Herzfunktion |
| Kalzium | 1 g | Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch | Reizübermittlung der Zellen, Zahn- und Knochenaufbau | Um 80 Prozent | Instabile Knochen, im Alter Osteoporose | Höchstens 2,5 g pro Tag | Nierensteine |
| Magnesium | 300–400 mg | Vollkorngetreide, | Energiestoffwechsel, | Ausreichend | Störung der Muskeltätigkeit | Höchstens 350 | Nierenfunktionsstörungen, |

| Nährstoff | Empfohlene Tagesdosis (Erwachsene) | Hauptlieferanten | Wichtigste Aufgaben | Bedarfsdeckung (bei allgemein üblicher Kost) | Mangelerscheinungen | Unbedenkliche Dosis oder Höchstdosis | Überdosierung |
|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| | | Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Beerenobst, Orangen, Bananen | Zellaufbau, Knochenaufbau, Reizübertragung, Muskeltätigkeit | | keit, auch des Herzens | mg pro Tag zusätzlich aus Präparaten | Durchfall |
| Phosphor | 700 mg | Alle Lebensmittel | Energiestoffwechsel, Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut, Knochenaufbau | Zureichlich | | | Kalkablagerungen in den Nieren |
| Selen | 30–70 Mikrogramm (geschätzt) | Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel | Zellwachstum, Funktion der Schilddrüse, Hormone, des Immunsystems | Keine Angaben | Symptome eines Selenmangels sind in der westlichen Welt nicht bekannt | Höchstens 300 Mikrogramm pro Tag | Haarausfall, Herzmuskelschwäche, Leberzirrhose |

7–10 mg

- **Quelle:** [Medikamente im Test](#)

Lesen Sie auf der nächsten Seite:
Tabelle: Ballaststoffe

Ballaststoffe

24.02.2010

Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor – überwiegend in Getreide, aber auch in Obst und Gemüse. Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht abgebaut werden. Deshalb galten sie lange als überflüssig, wenn nicht gar als schädlich. Doch das sind sie keineswegs. Im Gegenteil: Sie halten gesund und schlank. Mindestens 30 Gramm am Tag sollte jeder essen. Doch die meisten kommen nur auf 17 bis 21 Gramm. Ballaststoffe ...

- vergrößern das Volumen des Darminhalts und beschleunigen so die Verdauung
- regen die im Dickdarm angesiedelten nützlichen Bakterienstämme (Darmflora) zum Wachstum an
- sind günstig für die Nährstoffversorgung, weil sie in Lebensmitteln stecken, die außerdem reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten
- binden schädliche Substanzen wie Schwermetalle
- können den Cholesterinspiegel senken
- lassen Blutglucose deutlich weniger ansteigen als andere Kohlenhydrate (gut für Diabetiker)
- sind gut für die Figur, weil sie lange satt halten.

Beispiele

in Gramm

pro 100 Gramm verzehrfertiges Lebensmittel

Brot

| | |
|-----------------------|------|
| Toastbrot | 3,8 |
| Sonnenblumenbrot | 7,6 |
| Weißbrot | 3,2 |
| Weizenbrot (Vollkorn) | 6,9 |
| Weizenbrötchen | 3,4 |
| Roggenmischbrot | 6,0 |
| Roggenvollkornbrot | 8,9 |
| Knäckebrot (Roggen) | 14,1 |

Gemüse

| | |
|------------|-----|
| Blumenkohl | 2,9 |
| Brokkoli | 3,0 |
| Kohlrabi | 1,5 |

Beispiele**in Gramm
pro 100 Gramm verzehrfertiges Lebensmittel**

| | |
|------------|-----|
| Gurken | 0,9 |
| Kartoffeln | 1,9 |
| Blattsalat | 1,6 |
| Möhren | 2,9 |
| Rosenkohl | 4,4 |
| Spargel | 1,4 |
| Gemüsemais | 2,8 |
| Tomaten | 1,3 |
| Weißkohl | 3,0 |
| Zwiebeln | 1,4 |

Getreide(-produkte)

| | |
|--------------------------------|------------|
| Dinkel, Grünkern | 9,9 |
| Hirse (geschält) | 3,9 |
| Nudeln (hell) 1 | 1,5 |
| Nudeln (Vollkorn) 1 | 4,4 |
| Reis (poliert) 1 | 0,6 |
| Reis (Natur) 1 | 1,0 |
| Butterkuchen | 1,6 |
| Zwieback | 5,2 |
| Cornflakes | 4,0 |
| Müsli, je nach Zusammensetzung | 4,6 - 14,3 |

Beispiele


in Gramm
pro 100 Gramm verzehrfertiges Lebensmittel

Haferflocken 9,5

Hülsenfrüchte

Bohnen (rot)  6,0

Bohnen (weiß)  7,5

Erbsen (grün)  5,0

Mehl

Weizenmehl Type 405 3,2

Type 1050 5,2

Roggenmehl Type 1150 7,7

Type 1850 12,0

Nüsse

Erdnüsse 7,1

Haselnüsse 7,4

Obst

Apfel 2,3

Bananen 2,0

Erdbeeren 2,0


Himbeeren 4,7

Orangen 2,2

Feigen, getrocknet 9,6

Pflaumen, getrocknet 9,0

5,

- **Quelle:** GMF, BAGKF: Ballaststoffe in unseren Lebensmitteln.
- Gegart beziehungsweise gekocht

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

[Tabelle: Aktuelle Tests](#)

Aktuelle Tests

24.02.2010

Produkt

Test erschiene

ESSEN

Fast Food

[Kartoffelsalate](#)

07/2009

[Fertiges Kartoffelpüree](#)

03/2006

[Pizza Speciale](#)

11/2006

[Pommes frites](#)

03/2007

Fisch, Fleisch und Wurst

[Fisch](#)

01/2009

[Fischstäbchen](#)

08/2007

[Fleisch](#)

06/2007

[Grillfleisch](#)

07/2008

[Garnelen \(tiefgekühlt\)](#)

04/2006

[Kochschinken](#)

08/2007

[Matjesfilets nordische Art](#)

01/2007

[Räucherlachs](#)

01/2010

| Produkt | Test erschiene |
|--------------------------------------|---------------------------|
| Salami | 11/2008 |
| Schlemmerfilets | 02/2006 |
| Sushi | 01/2008 |
| Wiener Würstchen | 08/2009 |
| Getreideprodukte | |
| Brotbackmischungen | 04/2005 |
| Christstollen | 12/2005 |
| Müsli (mit Früchten) | 09/2006 |
| Spaghetti | 04/2007 |
| Gewürze | |
| Cumarin in Zimt | 12/2007 |
| Käse | |
| Frischkäse | 03/2009 |
| Milchprodukte | |
| Erdbeer-Magerjoghurt | 07/2005 |
| Mozarella | 09/2005 |
| Sahne | 07/2007 |
| Vollmilch | 11/2007 |
| Nahrungsergänzung | |
| Fischölkapseln | 08/2005 |
| Folsäure | 09/2007 |

Produkt**Test
erschiene**[Kalziumpräparate](#)

11/2006

[Nahrungsergänzungsmittel für Kinder](#)

06/2008

Obst und Gemüse[Äpfel](#)

08/2006

[Getrocknete Steinpilze](#)

12/2009

[Limetten](#)

06/2007

[Paprika](#)

04/2009

[Rotkohl](#)

12/2009

[Rucola](#)

11/2005

[Tiefkühlspinat](#)

05/2008

[Tomaten](#)

08/2005

[Salat](#)

03/2008

Öle + Fette[Butter](#)

10/2008

[Margarine](#)

02/2008

[Olivenöl nativ extra](#)

05/2006

[Olivenöl](#)

10/2005

[Speiseöl](#)

01/2006

[Rapsöl](#)

11/2009

Saucen[Würzsoßen](#)

07/2007

Produkt**Test
erschiene**

Sojasaucen

01/2006

[Tomatenketchup](#)

06/2008

Süßes[Eis am Stiel](#)

05/2005

[Mohn](#)

01/2007

[Schokolade \(Milch\)](#)

11/2007

[Schokolade \(Bitter\)](#)

12/2007

[Vanilleeis](#)

06/2009

[Zucker](#)

10/2006

TRINKEN**Alkoholfreie Getränke**[Apfelfruchtsaftgetränke](#)

05/2007

[Apfelsaft](#)

09/2009

[Flüssige Früchte](#)

11/2008

[Fruchtsaft \(aus dem Kühlregal\)](#)

10/2006

[Gekühlter Orangen- und Blutorangensaft](#)

10/2006

[Natürliche Mineralwässer](#)

08/2008

[Orangensaft](#)

07/2006

[Sommergetränke](#)

08/2009

[Sojadrinks](#)

09/2007

[Traubensaft](#)

02/2007

| Produkt | Test erschieden |
|--------------------------------------------------|----------------------------|
| <u>Wässer</u> | 06/2005 |
| Alkoholische Getränke | |
| <u>Glühwein und Kinderpunsch</u> | 12/2006 |
| <u>Schaumwein</u> | 01/2008 |
| <u>Sekt und Champagner</u> | 01/2009 |
| Kaffee, Kakao und Tee | |
| <u>Cappuccinopulver</u> | 06/2006 |
| <u>Früchtetee</u> | 05/2006 |
| <u>Grüner Tee</u> | 07/2006 |
| <u>Kaffeekapseln und -pads</u> | 12/2006 |
| <u>Kakaogetränkpulver</u> | 12/2008 |
| <u>Röstkaffee</u> | 05/2009 |
| AUSSTATTUNG UND ZUBEHÖR | |
| Große Elektrogeräte | |
| <u>Einbaukühlschränke</u> | 11/2008 |
| <u>Geschirrspüler</u> | 07/2006 |
| <u>Geschirrspülmaschine</u> | 02/2009 |
| <u>Kochfelder</u> | 09/2009 |
| <u>Kühl-Gefrier-Kombis</u> | 10/2005 |
| <u>Kühlschränke</u> | 11/2007 |
| Kleine Küchengeräte | |

Produkt**Test
erschiene**

| | |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| Allesschneider | 12/2008 |
| Brotbackautomaten | 04/2005 |
| Dampfgarer | 01/2007 |
| Espressomaschinen | 12/2008 |
| Fondue | 01/2006 |
| Grillgeräte | 06/2008 |
| Kaffeemaschinen | 01/2007 |
| Kochmesser | 01/2008 |
| Kochtöpfe | 01/2009 |
| Korkenzieher | 01/2007 |
| Küchenhelfer | 03/2007 |
| Küchenradio und -TV | 06/2008 |
| Messerschärfer | 01/2010 |
| Mikrowellen Kombis | 08/2008 |
| Portionskaffeemaschinen für Kapseln und Pads | 12/2009 |
| Pfannen | 01/2008 |
| Raclettegeräte | 01/2006 |
| Toaster | 12/2006 |
| Wasserkocher | 08/2006 |
| SONSTIGES | |
| Angereicherte Lebensmittel | 03/2008 |

Produkt

Test erschiene

| | |
|-----------------------------------------|---------|
| Babymenüs | 09/2008 |
| Biolebensmittel | 10/2007 |
| Eierfarben | 04/2009 |
| Eiweißpräparate | 02/2008 |
| Ernährungsirrtümer | 03/2009 |
| Garmethoden | 01/2007 |
| Gesunde Ernährung | 02/2007 |
| Kochkurse | 01/2007 |
| Lebensmittelpreise | 02/2008 |
| Mindesthaltbarkeit | 04/2009 |
| Nährwerte | 10/2008 |
| Schimmelpilze in Nüssen | 10/2009 |
| Schlankheitskonzepte | 02/2009 |
| Schlankheitsmittel | 04/2007 |

12/200

Mehr bei test.de

- **Tests**

- [Apfelsaft](#)
- [Honig](#)
- [Olivenöl](#)
- [Schimmelpilzgifte in Nüssen](#)
- [Smoothies](#)
- [...alle Tests im Ressort](#)

- **Schnelltests**

- [Fleischsnack zum Toasten](#)
- [Juice plus](#)
- [Rama Idee! Halbfettmargarine](#)
- [Salz mit Folsäure](#)
- [...alle Schnelltests Essen + Trinken](#)

- **Meldungen**
 - Diabetikerprodukte
 - Gesundheitsbezogene Werbung
 - Obst und Gemüse einmachen
 - Schadstoffe in Lebensmitteln
 - Sommergetränke
 - ...alle Meldungen im Ressort
- **Specials**
 - Wildpilze
 - Diäten
- **Rezepte**
 - Kohl orientalisch
 - Temaki - Sushi leicht gemacht
 - Zucchini-Carpaccio
 - ...alle Rezepte
- **Infodokumente**
 - Diäten im Vergleich
 - ... alle Infodokumente im Ressort
- **Im Shop**
 - Kochbuch: Sehr gut kochen
 - Kochbuch Clever kochen, besser essen
 - Kochbuch Familie in Form
 - Das neue Kochbuch durchs Jahr
 - test Spezial Essen
 - test Spezial Diäten
 - Zeit Wissen - Ratgeber Ernährung

Mehr im Internet

- - **Bundesministerium**für Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz
 - **DGE**Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 - **aid-Infodienst**Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz
 - **DEBInet**Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz